

# Desperte a energia da serpente

escrito por Universo e Cultura



Conheça a força transformadora da kundalini e descubra por que vale a pena aprender a utilizá-la a seu favor.

**Texto • Érica Araium / Triada.com.br**

Uma serpente adormecida no interior de cada um de nós, que desperta lentamente e provoca transformações intensas e profundas: assim pode ser definida a kundalini, uma de nossas energias vitais mais importantes. Colocá-la em movimento não é tarefa simples, mas, de acordo com os ensinamentos de mestres de yoga e sábios hindus, vale a pena, pois isso pode nos levar ao grau máximo de entendimento do universo e vitalidade.

Também chamada de força do fogo ou energia da consciência, a kundalini concentra-se na base da coluna vertebral, precisamente no chakra básico. Por estar relacionada aos ciclos vitais e à constante renovação de energia, a kundalini é representada por uma serpente (Bhujanga) enrolada três vezes e meia sobre si mesma e engolindo a própria cauda.

Etimologicamente, a palavra kundalini quer dizer “aquilo que está enrolado”. O termo provém de kundal, que em sânscrito significa “enrolar” e tem sua raiz no verbo kund, também do sânscrito, que significa “queimar”.

A serpente de kundalini permanece adormecida até o exato momento em que é estimulada a percorrer e ativar os sete principais chakras do corpo humano, de forma ascendente.

“Cada vez que atinge um desses centros energéticos, que fisicamente correspondem às glândulas, aos gânglios e plexos nervosos, a kundalini efetiva o funcionamento dos órgãos e instiga as nossas emoções”, explica Cristina Marchesi, instrutora de Hatha Yoga no Instituto de Yoga Clássico de Campinas, em São Paulo. “Em cada ponto do organismo há um desafio a ser trabalhado pela kundalini”, complementa.

Além disso, bem-estar, aumento da autoconfiança, desenvolvimento da percepção e da intuição, melhoria das funções motoras, equilíbrio e descoberta de novos horizontes pelo maior contato com a realidade são apenas alguns dos benefícios.

### **A ascensão de kundalini**

Depois de partir do primeiro chakra, na altura do cóccix, a kundalini sobe em direção ao chakra do baço relacionado à energia sexual e à interação entre os seres humanos. Em seguida, o terceiro chakra é estimulado a prevenir doenças e a limpar o organismo, ampliando a força física e diminuindo a ansiedade: é neste ponto que a energia ganha vigor para fluir. Quando a kundalini atinge o quarto chakra, no coração, ocorre um estímulo pelo desapego e atinge-se equilíbrio emocional. A comunicação e os medos são trabalhados no quinto chakra e, no sexto, o indivíduo toma consciência de suas capacidades cognitivas. No ápice desta “jornada da serpente”, ou seja, no sétimo chakra, localizado no alto da cabeça, a kundalini permite que o indivíduo se conecte ao Cosmos, ao Divino, e atinja o grau máximo de percepção a respeito do universo e do transcendental. Completado o percurso, a kundalini retorna à base da coluna vertebral abrindo os chakras e encerrando um fluxo energético.

Para usufruir todos esses benefícios, no entanto, é preciso disciplina. O “despertar da kundalini” requer a prática de exercícios respiratórios (pranayamas), purificações (kriyas) e meditação (dhyana), que devem ser feitos sob a orientação de um mestre. Aprimorar-se no yoga também é indicado: “Assim como todos os rios deságuam no oceano, todas as vertentes do yoga

levam ao despertar da kundalini”, afirmava o Mestre Yogi Bhajan, o primeiro a difundir a Kundalini Yoga publicamente no ocidente, em 1968.

Dharam Kaur, instrutora de kundalini yoga no Instituto Kundal, em São Paulo, concorda com o Mestre. “Assim como cada rio tem seu curso, cada yoga tem sua técnica para despertar e elevar esta energia,” esclarece.

O diretor do Isvara Instituto de Yoga, de Campinas, Andrés de Nuccio, lembra que além de propiciar a integração entre corpo, mente e espírito, a prática integral de yoga (dentro e fora da sala de aula) e, conseqüentemente, a busca pelo despertar de nossa energia maior estreita a relação entre as forças individuais e cósmicas e amplia o poder criativo dos seres humanos. “Aprender a lidar com as situações cotidianas evitando confrontos desnecessários é fazer com que o indivíduo se torne um todo consciente”, completa Andrés.